

الأرز البني

كتاب الطبخ

الفداء (العجمي) السكامل



www.manatonline.com

توزيع: دار المنارة

أحمد بن



تجاري

Brown Rice

RECIPE

www.manalonline.com

The Complete Healthy Food

Roz Boni Balrobian

Brown Rice with Shrimp

1/2



Roz Boni Belfora

Baked Brown Rice

3/4



Aroz Boni Belkodrwanz

Vegetable Khat Brown Rice

5/6



Aroz Boni Belfora

Brown Rice with Mushroom

7/8



Qaya Mahsh Belroz Ebon

Brown Rice Stuffed Chicken

9/10



Flyla Mahsh

Brown Rice Stuffed Capsicum

11/12



www.manalonline.com

ارز بني بالروبيان
Roz Boni
Belrobian

Brown Rice with Shrimp



| وقت التحضير | وقت الطهي | الأدوية | عدد الأشخاص | 1-2 |
|---------------|-------------------------|----------------------|-------------|-----|
| Serving 5 - 6 | Cooking time 60 minutes | Prep. Time 5 minutes | | |

الأرز البني غني بالقيمة الغذائية له نكهة لطيفة وطعم لذيذ مثل المكسرات، وهو بصفة شائعة مناسب لطهي جميع أنواع الأطباق.
Brown rice is rich in nutritional value and has a pleasant, nutty flavor. Brown rice generally is suitable for all kinds of dishes.

| | | |
|-------|-------------|--------------------|
| 2 | Cups | Brown Basmati Rice |
| 2 | Tablespoons | Corn Oil |
| 1 | Teaspoon | Salt |
| 1 - 3 | Pieces | Whole Cardamom |
| 1 - 3 | Pieces | Bay leaves |

Shrimp mixture:

| | | |
|-------|-------------|------------------|
| 1/2 | Teaspoon | Saffron |
| 2 | Tablespoons | Corn Oil |
| 1 | Large | Onion, chopped |
| 3 - 4 | Cloves | Garlic, crushed |
| 1 | Teaspoon | Ginger, chopped |
| 750 | Grams | Shrimps, peeled |
| 2 | Teaspoons | Fish spices |
| 1 1/2 | Teaspoons | Salt |
| 1/2 | Teaspoon | Black Pepper |
| 1/2 | Teaspoon | Ground Cardamom |
| 1/2 | Teaspoon | Cinnamon |
| 1/2 | Cup | Parsley, chopped |
| 1/4 | Cup | Dill, chopped |

| | | |
|-----|-------------|---------------|
| 1 | كوب | أرز بسمتي بني |
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 2-3 | حبة كبيرة | هيل صحيح |
| 2-3 | ورقة | باز |

خليط الروبيان

| | | |
|-------|-------------|--------------|
| 1/2 | ملعقة صغيرة | زعفران |
| 2 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم |
| 2-3 | فصوص | ثوم مفروم |
| 1 | ملعقة صغيرة | زنجبيل مفروم |
| 750 | جرام | روبيان مقشر |
| 2 | ملعقة صغيرة | بهارات سمك |
| 1 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل حلو |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل أخضر |
| 1/2 | كوب | بقدونس مفروم |
| 1/4 | كوب | شبت مفروم |

1. Wash rice. Keep aside. Soak saffron in 1/4 cup of warm water. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add oil, salt, cardamom, bay leaves. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked strain.
3. Put oil and onion in a medium casserole, cook until golden. Add garlic and ginger, and cook for 1 minute.
4. Add shrimps, spices, salt, pepper, cardamom and cinnamon. Leave on medium heat for 10 minutes until shrimp is tender.
5. Strain rice and add to the shrimp mixture. Stir carefully.
6. Cover the casserole tightly; simmer for 20 - 30 until rice is completely cooked. Sprinkle with some parsley and serve.

1. اغسل الأرز اتركه جانباً اغمي الزعفران في 1/4 كوب من الماء الدافئ اتركه جانباً
2. في قدر متوسط املئي 2 لتر من الماء أضيفي الزيت والملح الهيل والباز اغمي الأرز املئي 15 - 20 دقيقة حتى الأرز شبه نضج صفي
3. أضيفي الزيت والبصل في قدر متوسط قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون أضيفي الثوم والزنجبيل وقلبي لمدة دقيقة
4. أضيفي الروبيان والبهارات والملح والفلفل والهيل والفلفل الأخضر واطهي على نار متوسطة لمدة 10 دقائق إلى أن ينضج الروبيان
5. صفي الأرز من ماء الطبخ أضيفي إالى خليط الروبيان واطهي برفق
6. اغطى القدر بإحكام اتركه على نار هادئة لمدة 20 - 30 دقيقة إلى أن ينضج تماماً املئي فوقه بعض البقدونس والشبت

www.manalonline.com

طاجين الارز البني

Roz Boni
Belhorn

Baked Brown Rice



| وقت التحضير | عدد الأشخاص | وقت الطهي | وقت التناول |
|-------------|-------------|------------|-------------|
| 4 - 5 | 5 minutes | 60 minutes | Prep. Time |

سلح الأرز البني يحتاج إلى وقت أطول من الأرز الأبيض. كما أنه أيضاً يحتاج إلى كمية مستانفة من الماء أو المرق.
Brown rice takes longer to cook than white and needs double the amount of water.

| | | |
|-------|-------------|---------------------------|
| 2 | Cups | Brown Basmati Rice |
| 3 | Tablespoons | Corn oil |
| 600 | Grams | Beef or Veal, small cubes |
| 1 | Large | Onion, chopped |
| 3-4 | Cloves | Garlic, minced |
| 1 | Stalk | Cinnamon |
| 3-4 | Pieces | Cardamom |
| 2 | Pieces | Bay leave |
| 4-6 | Pieces | Cloves |
| 1 | Tablespoon | Mixed spices |
| 1/4 | Teaspoon | Black pepper |
| 3 | Cups | Water |
| 1 1/2 | Cups | Chicken or meat stock |
| 1 | Teaspoon | Salt |
| 1/4 | Cup | Pine nuts, fried |

| | | |
|-------|-------------|-------------------------------|
| 1 | كوب | أرز بسمتي بني |
| 3 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 600 | جرام | لحم بقر أو خنزير مكعبات صغيرة |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم |
| 3-4 | فصوص | ثوم مفروم |
| 1 | عود | قرفة |
| 3-4 | حبة | هيل صحيح |
| 1 | ورقة | ورق غار |
| 4-6 | حبة | فلفل |
| 1 | ملعقة كبيرة | بهار مشكل |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 3 | كوب | ماء |
| 1 1/2 | كوب | مرق دجاج أو لحم |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/4 | كوب | صنوبر مقلي |

1. Wash rice. Keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook on medium heat until most of the liquid has evaporated.
3. Add onion and garlic, cook until onion is golden.
4. Add rice, stir with meat for few seconds until the rice is coated with oil.
5. Add cinnamon, cardamom, bay leaves, cloves, spices, pepper and water. Mix well, cover and simmer for 25 - 30 minutes until the rice absorbs all the water and is almost cooked.
6. Heat oven to 170 C, prepare a medium oven dish.
7. Put the rice in the dish, add stock and salt, and mix well. Cover tightly and bake for 15-20 minutes until the rice absorbs all the stock and completely cooked.
8. Sprinkle pine nuts over rice, serve hot.

١) اغسلي الأرز اتركه جانباً

- ١) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت. اضيفي اللحم وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح اللحم جافاً.
- ٢) اضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يبدل البصل ويصبح ذهبي اللون.
- ٣) اضيفي الأرز. قلبيه مع اللحم إلى أن تغطى حبات الأرز بالزيت.
- ٤) اضيفي القرفة. الهيل العار. القرنفل. البهار الفلفل والماء قلبي جيداً. غطي القدر واطريه على نار هادئة لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن يمتص كل الماء ويقترب من النضج.
- ٥) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠°س. احضري طبق من متوسط.
- ٦) ضعي الأرز في الطبق. اضيفي المرق والملح قلبي جيداً. غطيه بإحكام. ادخليه الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن ينضج الأرز ويتشرب كافة المرق.
- ٧) أخرجي الطبق من الفرن. انثري فوقه الصنوبر قدميه مع الريادي.

www.manalonline.com

ارز بني بالخضروات

Aroz Boni
Belkodrawat

Vegetable Pilaf Brown Rice



| وقت التحضير | 1 دقيقة | وقت الطهي | 15 دقيقة | عدد الأشخاص | 2-3 |
|-------------|-----------|--------------|------------|-------------|-----|
| Prep. Time | 5 minutes | Cooking time | 50 minutes | Serving | 4-5 |

الأرز البني هو نوع الأرز الوحيد الذي يحتوي على فيتامين E والألياف الصحية وهو عالي القيمة الغذائية ويحتوي على البروتين والنشويات كما يحتوي على مجموعة فيتامينات B كما أنه له طعم لذيذ.

Brown rice is the only form of rice containing vitamin E and substantial dietary fiber.

It is rich in nutritional value, provides protein, carbohydrates as well as B-vitamins. Brown rice also has a pleasant, nutty flavour.

| | | |
|-----|-------------|---------------------------------------|
| 2 | Cups | Brown Basmati Rice |
| 2 | Tablespoons | Olive oil |
| 2 | Stalks | Celery, sliced |
| 2 | Stalks | Green onion, sliced |
| 3-4 | Cloves | Garlic, crushed |
| 1 | Cup | Frozen peas |
| 2 | Medium | Carrot, cut into small cubes |
| 1 | Medium | Red Capsicum, cut into small cubes |
| 1 | Medium | Green Capsicum, cut into small cubes |
| 1 | Medium | Yellow Capsicum, cut into small cubes |
| 1 | Teaspoon | Salt |
| 1/2 | Teaspoon | Black Pepper |
| 1/2 | Teaspoon | Cinnamon |
| 1 | Cup | Chicken Stock |

| | | |
|-----|-------------|---------------------------|
| 1 | كوب | أرز سميني بني |
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت زيتون |
| 1 | عصا | كرفس مقطع |
| 1 | عصا | بصل أخضر مقطع |
| 3-4 | فصوص كبيرة | ثوم مفروم |
| 1 | كوب | فاصولياء مجمدة |
| 1 | حبة متوسطة | جزر مقطعة مكعبات صغيرة |
| 1 | حبة متوسطة | فليفلة حمراء مكعبات صغيرة |
| 1 | حبة متوسطة | فليفلة خضراء مكعبات صغيرة |
| 1 | حبة متوسطة | فليفلة صفراء مكعبات صغيرة |
| 1 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | قرفة |
| 1 | كوب | سوق دجاج |

1. Wash rice. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add 2 tablespoons corn oil, 1 tablespoon salt. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked. Strain.
3. Stir-fry celery, onion and garlic in olive oil in a large covered skillet over medium heat until just tender.
4. Add peas, carrots, peppers, cook for 2 - 3 minutes.
5. Sprinkle vegetables with salt, black pepper, cinnamon. Mix well.
6. Add rice to the vegetable mixture, add stock.
7. Reduce heat, cover tightly and simmer until rice completely cooked, about 20-25 minutes.
8. Serve hot in platter.

11 اسبلي الأرز التركيبة جانباً

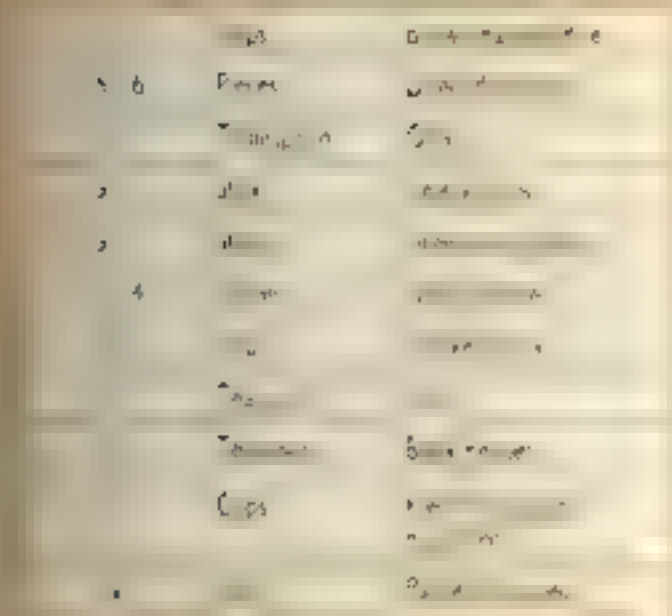
- 11 في قدر متوسطة الحجم سعي 1 لتر من الماء أضيفي 1 ملعقة كبيرة زيت و 1 ملعقة كبيرة من الملح دعي الماء يغلي ثم اسبلي فيه الأرز المغسول اسبلي الأرز لمدة 10 - 15 دقيقة إلى أن يغرب من النضج صفيه.
- 12 في مبداء كبيرة واسعة سخني زيت الزيتون فلفي البصل والثوم إلى أن يغلي.
- 13 أضيفي الباذلاء الحار والفلفل بأنواعه دعيه يطهى 1 - 2 دقيقة.
- 14 اثري الملح والفلفل و القرفة فوق الخضراوات فلفي جيداً.
- 15 أضيفي الأرز والمزج إلى الخضراوات.
- 16 خففي النار غطي المبداء بإحكام اتركي الأرز يطهى بهدوء إلى أن ينضج تماماً لمدة 20 - 25 دقيقة.
- 18 اسعري الأرز في طبق التقديم قدميه ساخناً.

www.manalonline.com

أرز بني بالفطر
Aroz Boni
Belfeter

Brown Rice with Mushroom





Wash and keep aside

- Put the dried mushroom in a pot add cup hot water and soak to soften for 5-20 minutes. Cut into small pieces. Keep the soaking water as de.
- Stir fry celery onion and garlic in oil in a large covered skillet over medium heat just until tender.
- Stir in brown rice until rice grains are covered with oil.
- Add chicken stock liquid from soaked mushroom salt and pepper. Heat to boiling stirring occasionally.
- Reduce heat cover and simmer until rice is tender 30-35 minutes.
- Cut soaked and fresh mushrooms into small pieces. Add to the rice. Cover and simmer 10-15 more minutes until completely cooked.
- Serve on platter garnish with parsley.

(۱) اغسلوا الیٰ ارجلکم حامد

- ١٠ يصفي القطر المصفى في طبق عتيق يصبر فيه ١٢ كوز ماء
صالح لتركبه ١٥ - آشفة إلى أن يصح لب قطعته في قصب
صغيرة احتفظي بماء النعج
- ١١ صفي الزيت في قدر واسع أصغر الكرفس النضر والنوم غسلي
على بر منوصطة التي في بدبل الكرفس والمصير
- ١٢ أصبري الآن البسلي التي خبطت للكرفس في القصب فلي جها على قدر
منوصطة التي في قصب الأرز
- ١٣ أصبري المرق سائل مع القطر المالح والعصير مع الأرز بقلي مع
الفتيد من وقت لآخر
- ١٤ صفي الماء عظمي العبد و تركي الأرز بظهر التي في سـ ~~سـ~~ حـ
حولي ٤-٥ بقعه
- ١٥ أصبر القطر فبسي الآن ليس في العطر حينا
- ١٦ تركي الأرز بظهر في بؤهة لعدة ١-٢ بقعه إلى أن يصح
نعم
- ١٧ صفي الآن في طبق التعدير سري فوجه التعديري

www.manatonline.com

دجاج مرغی دلاور رشتی

Dajaj Mahshi
Belrez Elbani

Preparation Time: 30 minutes



| وقت التحضير | ١٠ دقيقة | وقت الطهي | ساعة | عدد الأشخاص | ٩ |
|-------------|----------|--------------|--------|-------------|-----------|
| Serving | 4 | Cooking time | 1 Hour | Prep. Time | 5 minutes |

الأرز البني لحنو الدجاج يعطي طعاماً لذيذاً وقيمة غذائية عالية
Brown rice is suitable for stuffing chicken and provide a very healthy meal.

| | | |
|-----|-------------|--------------------|
| 1 | Cups | Brown Basmati Rice |
| 1 | Tablespoons | Corn oil |
| 300 | Grams | Ground meat |
| 1 | Large | Onion, chopped |
| 2 | Teaspoons | Mixed spices |
| 2 | Teaspoons | Salt |
| 1/2 | Teaspoon | Black pepper |
| 1 | Teaspoon | Cardamom |
| 1/2 | Teaspoon | Cinnamon |
| 1 | Cup | Frozen Peas |
| 1/4 | Cup | Pine nuts |
| 1/4 | Cup | Raisins |
| 1 | Kilo | Whole chicken |

| | | |
|-----|-------------|-----------------|
| 2 | كوب | أرز سميني بني |
| 1 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 300 | جرام | لحم مفروم |
| 1 | حبة كبيرة | بصل مفروم |
| 2 | ملعقة صغيرة | بهارات مشكلة |
| 2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 1 | ملعقة صغيرة | هيل بالعم |
| 1/2 | ملعقة صغيرة | قرنفل (يا صيني) |
| 1 | كوب | فاصولياء مجمدة |
| 1/4 | كوب | صنوبر |
| 1/4 | كوب | زبيب |
| 1 | كيلو | دجاجة كبيرة |

1. Rinse rice, keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry, add onion and cook until transparent.
3. Add rice, spices, salt, pepper, cardamom, cinnamon, and 2 cups water. Bring to a boil.
4. Cover tightly, lower heat and simmer for 20 – 25 minutes until rice absorbs water.
5. Add peas, nuts and raisins. Mix well.
6. Heat oven to 170 C, prepare an oven bag and small oven dish. Keep aside.
7. Clean and wash chicken well, sprinkle inside and outside the chicken with some salt and pepper.
8. Stuff the chicken with the cooked rice. Use a thread to close the openings in the chicken. Place stuffed chicken in oven bag, close as directed on the package.
9. Place the remaining rice in the oven dish, add 1 cup of water and cover tightly.
10. Bake both the rice dish and chicken at same time in the oven. Around 20 minutes for rice, and 45 minutes for the chicken or until cooked and golden.
11. Serve hot with green salad.

١١) اغسلي الأرز بتركه جانباً

- ١٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت لتصفير اللحم واطبخي إلى أن يجف لتصفير اللحم اطحني إلى أن يصبح جافاً
- ١٣) اصفري الأرز و البهارات و الملح والفلفل الفويل القرعة و ٢ كوب ماء وقيمة يغلي
- ١٤) اغطّي القدر بإحكام مغلي النار واطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة لتستوي الأرز الماء
- ١٥) اصفري الفاصولياء الصنوبر والزبيب فلي جانباً
- ١٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ من أمصري كيس في مكنن وأيضاً امصري طبق في صفيح الحجم
- ١٧) اغسلي الدجاجة وجففيها بشوي داخلها وخارجها بغطر الفلفل والشح
- ١٨) اطحني لحواف الدجاجة بالأرز المطبوخ استعملني خيط و أبرد لإغلاق الفتحة في الدجاج صغري الدجاجة في كيس الفرن اغسلي الكيس حسب تعليمات العبوة
- ١٩) صغري بقية الأرز في طبق الفرن كوب من الماء وغطيه بإحكام
- ٢٠) صغري الدجاجة واطلي الأرز في الفرن بجناح الأرز حوالي ٢٠ دقيقة والدجاجة حوالي ٤٥ دقيقة إلى أن ينضج وتنضج ذهبية اللون
- ٢١) اقدميه ساخناً مع طبق من السلطة

www.manalonline.com

فليفلة ممتلئة بالأرز البني

*Flytla
Mahshia*

Brown Rice Stuffed Capsicum



| وقت التحضير | 1 دقيقة | وقت الطهي | الوقت | عدد الأشخاص | 1 |
|-------------|---------|--------------|------------|-------------|------------|
| Serving | 6 | Cooking time | 50 minutes | Prep. Time | 10 minutes |

Use Brown Rice for stuffing vegetables and vine leaves.

استخدمي الأرز البني لحشو الخضراوات والبطيخ الغنبي

| | | |
|-------|-------------|-------------------------|
| 1 1/2 | Cups | Brown Basmati Rice |
| 6 | Pieces | Capsicum |
| 3 | Tablespoons | Corn Oil |
| 200 | Grams | Ground meat |
| 1 | Medium | Onion, chopped |
| 1 1/2 | Teaspoons | Salt |
| 1 | Teaspoon | Mixed spices |
| 1/4 | Teaspoon | Black pepper |
| 3 | Cups | Water |
| 1/4 | Cup | Dill, chopped |
| 1/4 | Cup | Parsley, chopped |
| 2 | Large | Tomatoes, peeled, cubed |

| | | |
|-------|-------------|--------------------|
| 1 1/2 | كوب | أرز بسمتي بني |
| 1 | حبة | فايلة |
| 3 | ملعقة كبيرة | زيت ذرة |
| 200 | جرام | لحم مفروم |
| 1 | حبة متوسطة | بصل مفروم |
| 1 1/2 | ملعقة صغيرة | ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة | بهار مشكل |
| 1/4 | ملعقة صغيرة | فلفل أسود |
| 3 | كوب | ماء |
| 1/4 | كوب | شبت مفروم |
| 1/4 | كوب | بقدونس مفروم |
| 1 | حبة كبيرة | طماطم مقشرة مفرومة |

1. Rinse rice, keep aside.

2. Heat oven to 180 C, bring a medium oven dish.

3. Cut the tops of the capsicum. Remove the seeds. Keep aside.

4. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry.

5. Add onion, salt, spices, and pepper. Mix well.

6. Add rice and water. Bring to a boil. Cover tightly and simmer for 20 - 15 minutes until rice almost cooked.

7. Add dill, parsley and tomatoes. Mix well.

8. Fill the capsicum with rice; close each capsicum with its cover. Place in oven dish.

9. Cover tightly with aluminum foil and bake in for 30 - 35 minutes until rice is completely cooked and capsicum is tender.

10. Serve it hot or cold.

1. اغسلي الأرز التركيبي جانباً

2. سخني الفرن لدرجة حرارة 180° من احصني طبق فرن متوسط الحجم

3. اقتطعي سطح الفاييلة لتخلصي من البذور اتركها جانباً

4. في قدر متوسطة الحجم سخني الزيت أصغري اللحم واتطحي على نار متوسطة إلى أن يجف

5. أصغري البصل والملح والبهار والفلفل الأسود فلي جيداً

6. أصغري الأرز إلى الماء دعي الأرز يغلي ثم غطيه بإحكام واتطحي 10 - 15 دقيقة إلى أن ينضج الأرز كافة الماء ويغثوب من الصبح

7. أصغري الشبت والبقدونس والطماطم فلي إلى أن يمتلئ

8. املئي حبات الفاييلة بالأرز أصغري الحبة العلوي على الفاييلة لإغلاقها أصغريها في طبق الفرن

9. غطي الطبق بإحكام ادخليه الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة إلى أن ينضج الأرز والفاييلة تماماً

10. اقسميه ساخناً أو بارداً

Brown Rice

RECIPE

The Complete Healthy Food



Punjabi



Al-Mukadib

www.manalonline.com

Manal Online